

- prenez le temps de savourer votre boisson. Si vous avez envie d'un second verre, patientez au moins 10 minutes avant de le commander ;
- alternez boissons alcoolisées et non alcoolisées ;
- et n'oubliez surtout pas les délicieuses alternatives comme les jus de fruits ou de légumes. Ou, faites votre choix dans la carte des eaux proposée par de nombreux bars et restaurants. Et pourquoi pas une bière ou un verre de vin sans alcool ?

Et puis, n'oubliez pas que :

- l'alcool n'est pas un constituant essentiel du corps humain. Autrement dit, il n'est pas nécessaire de boire de l'alcool ;
- une dose standard de boisson fortement alcoolisée contient le même taux d'alcool qu'un verre de vin ou de bière (250 ml de bière pils = 125 ml de vin = 35 ml d'alcool fort) ;
- l'alcool donne une mauvaise haleine et fait grossir ;
- une consommation importante d'alcool peut compromettre votre santé, mais aussi votre vie professionnelle, familiale et sociale.

En savoir plus ?

La Fondation contre le Cancer publie des recettes de délicieux cocktails sans alcool. Vous trouverez ces recettes ainsi que de plus amples informations concernant l'alcool et le cancer sur notre site internet www.cancer.be/buvez-modérément



Fondation
contre le Cancer

Transformons l'espoir en victoire !

À qui en parler ?

- Vous cherchez de l'aide ou d'autres infos ?
- Vous avez besoin de parler ?
- Vous cherchez des informations sur un type de cancer ou ses possibilités de traitement ?
- Vous voulez savoir comment faire appel à un service de la Fondation contre le Cancer ?

Dans ce cas, appelez Cancerinfo gratuitement et de façon anonyme (du lundi au vendredi, de 9h00 à 18h00). Des professionnels (médecins, psychologues, infirmiers et assistants sociaux) sont à l'écoute de toute personne confrontée au cancer.

Cancerinfo

Fondation contre le Cancer

☎ 0800 15 801
🌐 www.cancer.be/info



Fondation
contre le Cancer

Chaussée de Louvain 479 • 1030 Bruxelles
T. 02 736 99 99 • info@cancer.be • www.cancer.be
Soutenez-nous : IBAN : BE45 0000 0000 8989 • BIC : BPOTBEB1



Suivez-nous sur
www.facebook.com/fondationcontrelcancer



Fondation
contre le Cancer

Alcool et Cancers

Une grande modération pour limiter les risques



Risques pour la santé

Des études montrent que 3 à 10 % des décès dus au cancer, sont imputables à l'alcool. Les chiffres sont encore plus élevés dans les pays où l'on boit beaucoup d'alcool.

Dans ces cas-là, il s'agit surtout de cancers de la bouche, du pharynx, des voies respiratoires supérieures, de l'œsophage, du foie, du gros intestin et du sein.

Le risque dépend de la quantité d'alcool consommée mais il n'existe pas de dose sûre. Cependant le risque est faible si la quantité est limitée à moins d'un verre par jour.



Alcool et tabagisme

Le risque d'apparition des cancers de la bouche, de la gorge et de l'œsophage est beaucoup plus élevé chez les personnes qui fument et boivent de l'alcool que chez les personnes qui boivent de l'alcool mais ne fument pas. Cela découle du fait que l'alcool accentue les effets du tabac et inversement.

Il est difficile de calculer l'augmentation du risque parce qu'il dépend de la quantité d'alcool et de tabac consommée. Toutefois, il est clair que le risque est beaucoup plus élevé que dans le cas d'une consommation exclusive de tabac ou d'alcool. Par exemple, le risque de développer un cancer peut être 50 fois plus élevé chez les grands fumeurs et buveurs que chez les personnes qui ne fument pas ou ne boivent pas.

Tabacstop

Fondation contre le Cancer

0800 111 00
www.tabacstop.be

Faut-il arrêter l'alcool ?

L'Organisation mondiale de la Santé recommande aux hommes de ne pas boire plus de deux verres d'alcool par jour et aux femmes de se limiter à un seul verre. Et ce, peu importe le type d'alcool. Il n'y a aucune différence entre un verre de bière et un verre d'alcool fort car la quantité d'alcool par verre est équivalente (bien qu'elle soit plus concentrée dans les alcools forts).

Certaines personnes - en particulier les femmes enceintes, les jeunes de moins de 18 ans et les personnes ayant déjà été touchées par le cancer - ne devraient pas boire d'alcool.

Une délicieuse alternative : le Bongo !

Ingrédients (4 p.) :

- 30 cl de jus d'ananas
- 15 cl de jus de mangue
- 15 cl de jus de citron
- 10 cl de crème de coco

Pour la décoration :

- 4 tranches d'ananas
- 4 cerises confites
- 4 branches de menthe



Préparation :

Versez tous les ingrédients dans un shaker et agitez énergiquement. Répartissez dans 4 verres à cocktail, décorez... et servez !

Plus de recettes de cocktails sans alcool
sur www.cancer.be/buvez-modérément

Faire face à l'alcool

Consommer de l'alcool avec modération n'est pas toujours facile : une ambiance agréable donne vite envie d'en boire davantage. Ces quelques conseils vous aideront à rester raisonnable :

- ne buvez jamais d'alcool pour vous désaltérer ;
- ne buvez pas du tout d'alcool au moins deux jours par semaine ;